**附件1：**

《潍坊中学家庭劳动教育实践指导清单》

1.卫生防疫成常态：养成自觉清理卫生的意识。做到正确使用家居保洁工具，科学有序完成日常清理，营造整洁优雅的家居环境。掌握消毒通风等居家防疫技能，每日自测体温，健康出行。

2.清洁厕所要彻底：做到定时清洁，科学使用工具，物品摆放整齐，按时通风换气，打造干净整洁、空气清新的洗手间。

3.内务整理能自觉：做到分类摆放物品，床铺干净整齐，书橱摆放有序，将内务整理内化为一种自觉行为。

4.收拾书桌有意识：形成“学前有备、学后归位”的自觉意识。一次收拾各种学习用品，准确放到指定位置，简洁、有序摆放书桌用品，桌面及时清理干净。

5.洗涤缝补有技巧：能够按照洗涤标识正确清洗衣物；掌握几种手缝针法，灵活运用于日常衣物的缝补，做到得体大方。

6.烹调烹饪有提升：掌握膳食平衡的原则。做到灵活取用食材，合理运用烹饪技巧，独立创作拿手菜品，做到健康科学养生。

7.垃圾分类总动员：积极践行生态文明思想。做到勤俭节约，减少垃圾；居家宣传，合理分类；手工制作，变废为宝。

8.种植养护有高度：掌握花草养护的基本技巧。主动承担家庭园丁角色，了解家庭花卉习性特点，做到科学管理养护。

9.修理操作有经验：掌握正确的劳动技能和方法。在家长协助指导下，做到熟悉工具特点，能卸会装。

10.劳动服务有记录：不仅主动帮父母、亲友做力所能及的事情，主动帮助社区、村庄的老弱病残；还能寻访身边的劳动者，并用照片、文字等方式记录。

11.劳动体验有收获：利用周末和假期参与日常家务事情的处理，同父母角色互换，感受生活的不易。

12.劳动职业有规划：结合生涯规划课程，观看相关电影、纪录片、综艺节目，进一步了解各行各业，对自己的职业生涯进行科学合理的规划。（相关推荐：《行行出状元》、

《职业人的作风》、《了不起的挑战》）